

1
**NE PAS COMPTER
LES HEURES EN CAS
D'INSOMNIE**



2
**PAS DE CAFÉ
APRÈS 16H00**



3
**PAS DE SPORT
APRÈS 17H00**



4
**TEMPÉRATURE,
ENVIRON 18°C**



5
**COUCHER / RÉVEIL :
À HEURES FIXES**



6
**REPAS LÉGER
MOINS D'ALCOOL**



7
**PAS D'APPAREILS
ÉLECTRONIQUES
TROP TARD LE SOIR**



7
**BONS CONSEILS
POUR BIEN
DORMIR**